



# 美馬ロータリークラブ週報

7月21日 火曜日

Vol.446

**例会出席者** 20名（会員数 27名） 出席率 74.07%  
**メーキャップ** 澤田会員 長浦会員 浪越会員(2回) 三好会員(2回) 矢野会員  
合計7名 修正出席率 100%  
**ゲスト** 奈良井隆司さん 奈良井裕子さん 奈良井桃子さん 奈良井翼さん

## ■会長挨拶(澤田会長)

皆さん、こんばんは。この一週間は何といても台風11号が直撃しましたが、皆様のご家庭、職場は大丈夫だったでしょうか。いろいろな行事の中止、変更、商売にも影響があったかと思います。私の自宅も16日の夜に停電をしました。電線が切れ火花が出ているのを目撃し、ここ数日報道されている感電死のニュースを思い出して感電する恐怖をおぼえました。また、当たり前前の電気が来なくなると台風情報を知る為のテレビ、パソコン、電話すべてのものが遮断され不安でいっぱいでした。そんな中、災害の情報を得る手段は、携帯電話と自動車の中のテレビだけでした。災害のときに自動車の中が意外に安心して快適な事に気がつきました。常に燃料満タンにし災害に備えたいと思います。

この一週間のロータリーの活動としまして、15日に保護司会の社明大会にロータリークラブ会長として来賓で出席してきました。また、交換留学生の受け入れを15日水曜日から4日間にわたり浪越ホストファミリーのもとでお世話になりました。本当に浪越さん、奥さん、家族の方々には感謝申し上げます。4日間、言葉の壁に苦労されたと思います。お疲れさまでした。そして、17日には山内さんのところで藍染体験をし、染め上がったネッカチーフをお土産として喜んで持って帰っていました。その夜の食事会にはたくさんのメンバーに集まっていただき、ありがとうございました。日本の台風も彼女たちにはいい経験になったかもしれないと思います。彼女たちの将来において私たちと交流した数日間が何らかの役に立てばと思います。今夜来られている奈良井さんも言葉の壁や文化の壁を越えて、がんばってきて欲しいと思います。

私の職業奉仕ですが、本日徳島で理事会に出席しておりました。現在も懇親会が続いている状況の中、この例会に帰って来ました。一般社団法人徳島県自動車整備振興会、徳島県自動車整備商工組合という長い名前の会として、理事に選ばれております。徳島県内約1,000件の組合員がおり理事は25名程度です。私は若い方で、意見を言いにくいのですが、古い習慣やしきたりが多く若返りを図りたい業界ですが、私たちの若い意見もぶつけてリフレッシュを図っていきます。どんな職業にも世代交代には問題が山積していて意見の衝突があるかと思いますが、未来の業界の為に力を注ぎたいと思っております。その後、例会に向かったのですが、高速道路が事故で通行止めになっていました。あって当たり前のもがない。仕事にも通じると思いますが、そんなときいろいろな手が打てるように修練していきましょう。

長いあいさつとなりましたが、この一週間はいろいろとあった充実した一週間だったと思います。

## ■幹事報告(三好幹事)

- ◇到着書類 阿波池田ロータリークラブ会報及びクラブ計画書
- ◇到着週報 脇町ロータリークラブ 阿波池田ロータリークラブ
- ◇連絡事項 短期留学生について クラブ運営計画書について クラブ研修委員長に矢野会員を推薦  
インターアクトクラブ年次大会(8/2、3)について ミネラルウォーターの寄付(7/15 社明大会)について

## ■短期交換留学生抱負(奈良井桃子さん)

こんばんは。つるぎ高校インターアクトクラブの奈良井桃子と申します。私は中学生の頃から英語が好きで、外国の文化に触れてみたいと思っていたので、応募することになりました。アメリカに行っても支えてくれるたくさんの人に感謝しながら、たくさんのことを学んで精一杯楽しんできたいと思います。本日はお招きいただきありがとうございます。

(当クラブより補助金を手渡しました。)

## ■委員会報告

- ◇10周年実行委員会 森会員  
10周年の予算が確定したので例会終了後責任者会議を開催します。
- ◇IT・広報委員会 遠藤会員  
次回例会の卓話は矢野会員です。会長、矢野会員、データ入稿をよろしく願います。また、美馬RCのHPのトップページに卓話をした会員の会社のPRなり、自分のPRなりを掲載したいと思っております。卓話担当の方はよろしく願います。

## ◇国際・奉仕委員会 矢野会員

短期交換留学生を無事送り出すことができました。ホストファミリーを引き受けていただいた浪越さん、藍染体験でお世話いただいた山内さん、食事会に参加して下さった皆様、ありがとうございました。奈良井さんの健闘を祈ります。これからも私たちは若い人たちを応援していきたいと思えます。

## ■議事

### ◇細則変更について(三好幹事)

指名委員会、改正案の予告の告知について 賛成多数にて承認

### ◇ニコニコについて(川田SAA)

記念日のニコニコは3000円、その他は任意でお願いします。

## ■卓話 (青木茂会員)

皆さん、こんばんは。今日の卓話はストレスに強い体作りについてです。厚生労働省が5年に1回行っている労働者健康調査によれば、仕事や職業生活でストレスを感じている労働者の割合は年々増加しています。今や働く人の6割はストレスを感じながら仕事をしているそうです。

ストレスという用語は物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によって歪が生じた状態を言います。心や体にかかる外部からの刺激をストレスーといい、ストレスーに適応しようとして心や体に生じた様々な反応をストレス反応と言います。私たちの心や体に影響を及ぼすストレスーには様々なものがありますが、私たちがストレスと呼んでいるものの多くは、心理・社会的ストレスー(人間関係や仕事上の問題、家庭の問題など)のことを指しています。職場には仕事の量や質、対人関係をはじめ様々な要因がストレスーになりうる事が分かっています。同じストレスが原因でもたまりやすさには個人差があります。

ストレスがたまると様々な問題を起こします。心理面では、うつ状態、不安、イライラなど、身体面では、頭痛、肩こり、下痢など、行動面では、喫煙、衝動買い、食べすぎなどです。ストレスと上手に付き合うためには自分に合ったストレス対処法を見つけて実践していくことが大切です。

ストレスの対処法にはいくつかありますが、スポーツや読書、音楽鑑賞や映画鑑賞、友人や家族との雑談などで笑ったり楽しんだりし、一時的にしろストレスの原因を忘れて無視したりする時間を作る事が大切です。時間にメリハリを付け、仕事は家に持ち帰らないようにするなど一時忘れるようにしましょう。少なくとも週に1日は自分の時間を持ち、十分な休養と睡眠にあてましょう。

また、自分のことをよく理解してくれる家族や友人、先輩、後輩などに相談したり愚痴ったりすると、ストレスが軽減したり助言をもらえたりします。

そして、自分の能力を過度に超えた依頼は引き受けないようにしましょう。無理だと思ったら、できないことを依頼者に伝えることが大切です。

ストレスに陥らないためには、リラクゼーション法を身につける。職場外に親しい人たちを作る。趣味や地域のサークルなどの仲間を作る。適切なコミュニケーション法を身につける。などを実践してみたいかがでしょうか。

## ■ニコニコ

◇森会員 会長を務める社会を明るくする大会の美馬大会開催の報告。

◇長浦会員 花王がTDLのスポンサーになったというCMが流れています。そこに孫娘が出演しています。

◇浪越会員 短期交換留学生について報告とお礼。

◇前田会員 蚕について(徳島では壊滅した養蚕・製糸の復活を行っています)。

## ■ベストスマイル (川田SAA)

◇七田会員 (1年間のSAAについて)

次回例会  
プログラム

2015年7月28日(火)18:30からレストラン西岡  
卓話 矢野会員

欠席 青木博会員 小田会員 北室会員 杉原会員 林会員 廣川会員 山内会員

☆欠席の会員はメイクアップをお願いします。次回例会に欠席の会員は、出席委員長までご連絡をお願いします。